Детская энциклопедия

Чевостик

Татьяна Попова

Здоровые привычки

МИФ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Чевостик решил стать врачом, но, прежде чем это случится, им с дядей Кузей предстоит сделать множество открытий о человеческом здоровье. Они отправятся в путешествие и узнают, как возникла гигиена и почему надо мыть руки, что случится, если не следить за своим телом, не гулять и не играть в подвижные игры, что такое здоровая еда и почему нельзя есть только чипсы и конфеты, что такое ментальное здоровье, как о нём заботиться и… многое другое.

- Татьяна Попова
  - Информация от издательства
  -
  - Давайте знакомиться!
  - Путешествие начинается!
  - Чистота — лучший друг. Что такое гигиена
  - Правильное питание. Почему всё можно, но важно соблюдать меру
  - Вредные привычки. Как не попасть в их плен
  - Движение — это жизнь. Как всё успевать и не переутомляться
  - Спокойствие, только спокойствие. Как сохранять личные границы
  - Зачем здоровому врач. Что такое карантин и эпидемия и почему нужно делать прививки?
  -
  - Вот мы и дома!
  - МИФ Детство
  - Над книгой работали

Татьяна Попова
Здоровые привычки. Детская энциклопедия

Информация от издательства

Серия «Чевостик»

Тексты заданий *Марины Степановой*
Научный редактор *Дарья Анисимова*

Попова, Татьяна
Здоровые привычки. Детская энциклопедия: для мл. шк. возраста / Татьяна Попова; ил. Александры Дормидонтовой, Анны Фёдоровой; науч. ред. Д. Анисимова. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. — (Чевостик).
ISBN 978-5-00195-866-6

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© ИП Томисонец Д. А., брендбук, 2023
© Попова Т. Л., текст, 2023
© Дормидонтова А. М., иллюстрации, 2023
© Фёдорова А. А., схемы, 2023
© Издание, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

В здоровом теле
здоровый
дух
Наши герои
в масках!

Давайте знакомиться!

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Чевостик. Я живу на книжной полке в библиотеке у дяди Кузи. Не удивляйтесь: я небольшого роста, а нижняя полка в книжном шкафу дяди Кузи очень высокая и просторная, поэтому мне на ней хорошо и удобно. Какой я? Похож на обыкновенного мальчишку, волосы рыжие, характер весёлый. Дядя Кузя в шутку зовёт меня Чевочкой с хвостиком. Но никакого хвоста у меня нет, зато есть ушки на макушке. Больше всего на свете я люблю узнавать новое, поэтому всё время задаю всякие вопросы дяде Кузе. О чём бы я ни спросил, он всё знает и мне рассказывает. Это потому, что дядя Кузя очень умный. Он прочитал много-много разных книг. А ещё мы с ним любим путешествовать! В путешествиях нам помогает времяскок. Это такой прибор, его дядя Кузя изобрёл. Набираешь на времяскоке место и время, куда хочешь попасть, раз, два — и уже там! Сегодня мы наверняка тоже куда-нибудь отправимся!

Путешествие начинается!

— Привет, Чевостик! Читаешь? Интересная книга?

— Здравствуй, дядя Кузя. Ой! Что ты делаешь?

— Яблоко ем. Хочешь, и тебе принесу?

— А ты руки мыл?

— Мыл, конечно.

— А яблоко мыл?

— И яблоко мыл. А почему ты, Чевочка, мне такие вопросы задаёшь?

— Потому что я, дядя Кузя, буду великим врачом. То есть великим я стану, если открытие важное удастся сделать. Но врачом буду, это я точно решил.

— Кажется, я понял. Ты книгу о великих врачах и медицинских открытиях читаешь. Решил врачом стать и поэтому следишь, чтобы я руки и фрукты мыл, да?

— Да! Я врачом решил стать, потому что врач спасает людей и лечит их от разных болезней. Вот ты яблоко ешь. А знаешь, кто на грязных руках живёт? Бактерии! А они, между прочим, болезни разные вызывают.

— Руки у меня чистые, и про бактерий я знаю. Но тебя послушаю с удовольствием.

— Дядя Кузя, только слушать — это не очень интересно. Может, отправимся в путешествие?

— Я путешествиям всегда рад. А куда отправимся?

— Настраивай времяскок. 1906 год. Нью-Йорк.
— Настраиваю.

Задание

Кем ты хочешь стать, когда вырастешь? Вдруг тоже врачом. Тогда тебе нужно подумать, каким именно. Кого ты будешь лечить: взрослых, детей, а может, животных? Сделай себе костюм врача, вооружись медицинскими инструментами и проведи осмотр родителей.

Чистота — лучший друг. Что такое гигиена

— Чевостик, куда мы попали?

— На кухню богатого дома. Видишь высокую тётю? Это кухарка, она готовит своё фирменное мороженое.

— Чевочка, неужели ты решил воспользоваться времяскоком, чтобы полакомиться мороженым и меня заодно угостить?

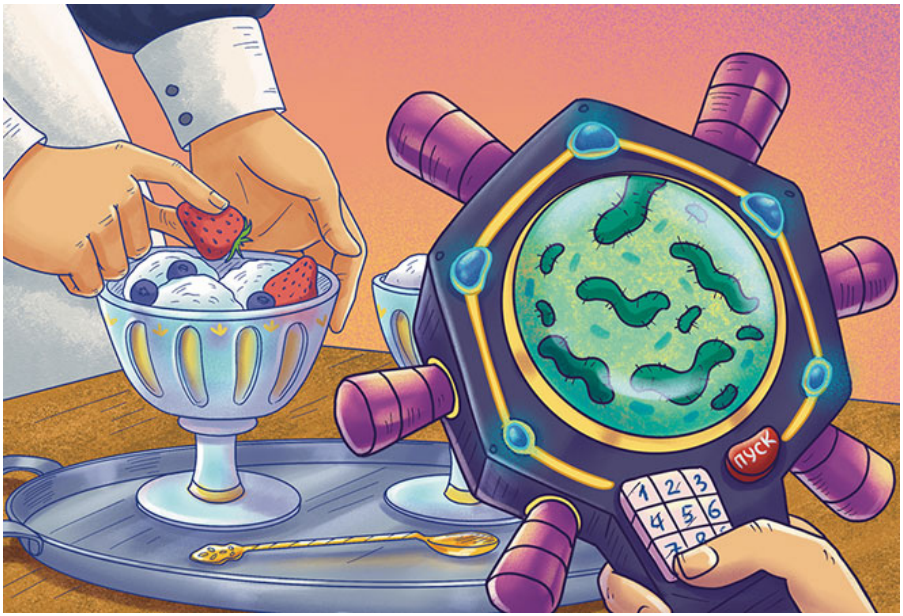
— Я, дядя Кузя, обожаю мороженое. Но это ни за что в рот не возьму, ни капельки. И тебе не дам, даже если просить будешь.

— Почему же?

— А ты настрой времяскок на увеличительный режим, тогда узнаешь.

— Слушаюсь, командир Чевочка. Настраиваю времяскок на увеличительный режим. Ох…

— Вот тебе и ох, дядя Кузя. Видишь этих мохнатых гусениц? Вон они, ползут с рук кухарки на мороженое.



— Вижу. И я, кажется, догадался, куда ты меня заманил. Эту кухарку, случайно, не Мэри Маллон зовут?

— Мэри Маллон. Я историю про неё в книге прочитал. А ты откуда знаешь?

— Тоже из книг, Чевостик. Мохнатые гусеницы, как ты их назвал, это ведь бактерии, которые вызывают брюшной тиф?

— Да, дядя Кузя. Ужасная болезнь — этот самый тиф. От него даже умирают люди. Вот и те, кто Мэриного мороженого наелся, заболели, а некоторые даже умерли. А ты всю историю про Мэри знаешь?

— Всю, Чевостик. Сейчас покажу, что дальше было. Настраиваю времяскок. 1907 год. Нью-Йорк.

— Я понял, куда ты меня перенёс. Вон тот дядя — Джордж Сопер. Врач. Но не такой, что лечит и лекарства даёт, а санитарный. Санитарный врач заботится, чтобы люди вели себя правильно и не заболевали. Вот как я о тебе заботился, чтобы ты грязных яблок не наелся. Джорджу Соперу поручили узнать, почему люди в Нью-Йорке заражаются тифом. И он, прямо как сыщик, начал рас-сле-до-ва-ние. Рас-сле-до-ва-ние — это когда преступников по их следам находят. Только сыщикам проще: преступники ведь большие, их легче отыскать. А попробуй проследить, откуда и куда бегут бактерии, если не то что следов, но даже самих бактерий не видно простым глазом. Только в микроскоп их и разглядишь. Но всё-таки Джордж Сопер догадался, что это Мэри Маллон инфекцию переносит.

Инфекция

Инфекция — попадание в живой организм вирусов и бактерий, их размножение и развитие внутри организма.

— Да, Чевостик, Сопер — молодец. Ведь сама Мэри не болела, только других заражала. В те времена ещё не знали, что переносчиком болезней может быть и здоровый человек.

— Смотри, дядя Кузя, как Мэри злится. Это врач сказал, что бактерии на её руках вызывают страшное заболевание, от которого умирают люди.

— Мэри не верит Соперу и злится, потому что ничего не знает ни о каких бактериях и не понимает, зачем мыть руки и соблюдать правила гигиены, то есть науки о здоровье.

— Дядя Кузя, вот ты мне сказал, что помыл руки перед тем, как взять яблоко. А как ты их мыл?

— Водой и мылом.

— А надо не просто лишь бы как мыть, а правильно. Я теперь, когда руки мою, особенно после туалета, представляю, что я хирург. У хирургов руки чистыми-чистыми должны быть, они же этими руками операции делают! Вот я, как хирург, до-о-олго мою руки и при этом приговариваю: «Мою кругом, мою кругом, не торопясь и не бегом. Каждый палец до конца, между пальцами места. С одной стороны ладонь и с другой». А потом насухо вытираю.

— Вижу, ты серьёзно к профессии врача готовишься. А можно теперь я тебя в путешествие приглашу?

— Это будет медицинское путешествие? И я смогу там какие-нибудь открытия совершать, хотя бы маленькие-маленькие?

— Путешествие будет медицинским. А открытия можно совершать везде и всегда. Настраиваю времяскок. 1919 год. Москва.

— Дядя Кузя, что там в витрине такое? Видимо, что-то интересное и весёлое, потому что все смотрят и смеются, а мне из-за толпы ничего не видно.

— Сейчас посажу тебя на плечи, и ты хорошенько всё

рассмотришь.

— Какие рисунки смешные! И стихи тоже: «Грязные руки грозят бедой! Чтоб хворь тебя не сломила — будь культурен: перед едой мой руки мылом!» А вот ещё смешнее: «То, что брали чужие рты, в свой рот не бери ты!»

— Это стихи поэта Владимира Маяковского.

— Дядя Кузя, стихи, конечно, хорошие, но зачем он их сочинял? Разве взрослые, которые эти плакаты смотрят и стихи читают, не знают, что нужно мыть руки и голову, принимать душ, стричь ногти? Или зубы чистить. Вот читай: «Зубы чисть дважды, каждое утро и вечер каждый».

— Представь себе, Чевочка, многие взрослые люди тогда, а некоторые и сейчас даже, не знали и не знают элементарных правил гигиены.

— А я знаю. Руки мою и теперь ещё за тобой слежу. Посмотри, какие у меня чистые волосы. И причёсанные… Ну, с утра были, теперь на ветру растрепались, а расчёску я дома забыл. Вернусь — сразу приведу себя в порядок. И зубы я чищу дважды в день: утром и вечером. Ты ещё помогаешь мне это делать, хотя я и сам прекрасно бы справился.

— Помогаю, потому что мало просто чистить зубы. Надо делать это правильно. Ты хотел совершить открытие? Тогда попробуй это сделать! Настраиваю времяскок. Наше время. Летний лагерь отдыха для детей. Режим времяскока — увеличительно-ускорительный.

— Дядя Кузя, скорее исправляй настройки времяскока! Смотри, как здесь много змей! Они меня ужасно пугают! Гигантская метла пытается змеюк прогнать. Но они хитрые — забиваются в щели. Метла метёт, но толку никакого. А змеи-то грызут землю, грызут, пещерки себе делают и прячутся в них. Ты не ошибся, случайно? Это точно летний лагерь, а не змеиное логово?

— Нет, Чевочка, не ошибся. Ты разве забыл, что режим времяскока увеличительный? Мы в летнем лагере. Сейчас утро, дети чистят зубы. И…

— Молчи, дядя Кузя, молчи. А то ты сейчас сам всё расскажешь и сам вместо меня открытие совершишь. Я уже всё понял. Мы у кого-то во рту, да? Это не опасно? Нас не проглотят?

— Правильно догадался. Мы во рту у мальчика. Не волнуйся, нас не проглотят.

— Значит, метла — это вовсе не метла, а зубная щётка. А змеи — не змеи, а бактерии. Мальчик щёткой туда-сюда водит, хочет бактерии смыть. Ох, как он лихо ею орудует, прямо как я шваброй, когда помогаю тебе пол мыть. Вот только моя швабра грязь с пола смывает, а щётка мальчика бактериям нипочём. Они хитрющие, вёрткие, от щётки в щели между зубами прячутся. И в пещерки, то есть в дырки, прячутся. И дальше их грызут, всё глубже и глубже.

— Дырки, или по-научному кариес, появились потому, что мальчик плохо чистил зубы. В результате на них оставалась пища, которой питаются бактерии. Во рту они размножаются и повреждают зубную эмаль — прогрызают эти самые дырки-пещерки. Если кариес не лечить, можно и зуб потерять.

Кариес — процесс разрушения эмали зуба. Если его не лечить, зуб может не только сильно болеть, но и разрушиться.

— А лечить, между прочим, бывает больно. Помнишь, мы ходили молочный зуб вырывать, он сам никак не хотел выпадать? Передо мной девочке зуб лечили, так она на весь коридор кричала. Наверное, она зубы неправильно чистила.

Молочные зубы появляются у совсем маленьких детей. Их вырастает всего 20 штук, а постоянных, то есть коренных, зубов у человека 32.

— Наверное. А хочешь посмотреть, как правильно чистить зубы, чтобы не было кариеса?

— Конечно хочу.

— Тогда заглянем в рот к другому мальчику.

— Тут бактериям плохо приходится. Ух, как щётка-метла их гонит! От десны — к краю, от десны — к краю. Хитрюги-бактерии с другой стороны зуба спрятаться пытаются, да не тут-то было!

— Потому что мальчик зубы с двух сторон чистит. И даже по языку щёткой проводит, чтобы и оттуда бактерии выгнать.

— А пещерок-дырок в его зубах нет. Потому что некому их прогрызать и жить в них некому. Ура!!! Армия бактерий разбита! Дядя Кузя, вот и открытие: чтобы зубы не болели, чисти их правильно, не давай бактериям пещеры рыть. Руки мой, как хирург, а зубы чисти, как сто… Ой, забыл, как зубной врач называется.

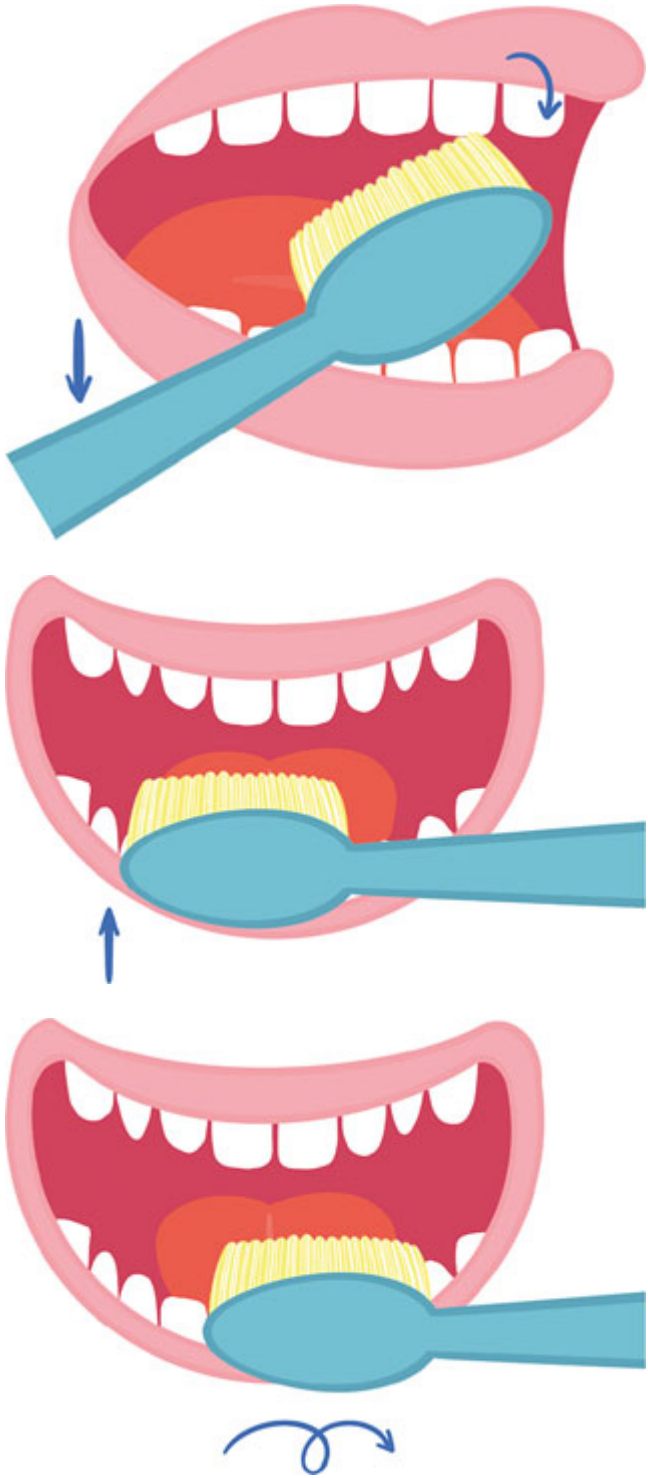
Зубная эмаль — внешняя защитная оболочка зуба. Она самая твёрдая ткань в организме человека, но, если эмаль разрушилась, то восстановить её уже невозможно.

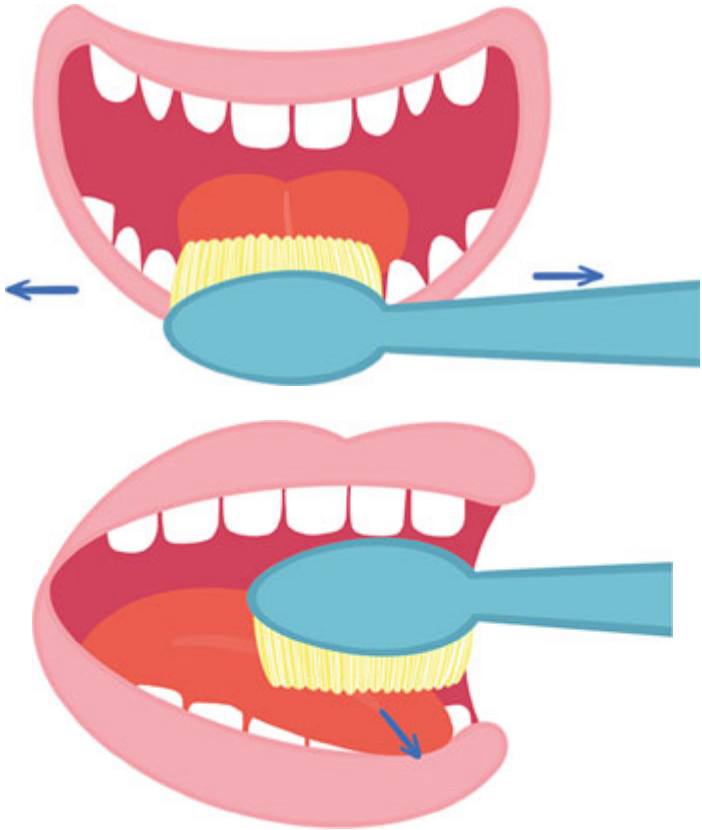
— Стоматолог.

— Точно. Зубы чисти, как стоматолог. Ведь у стоматологов не

бывает зубов с дырками, правда? Дядя Кузя, а ты не можешь увеличительно-ускорительный режим убрать? Я кое-что придумал.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ





— Настраиваю времяскок. Режим обычный. Наше время. Летний лагерь.

— Ух. Во рту душновато было. А тут, в беседке на свежем воздухе, хорошо. Я, дядя Кузя, хочу всем-всем ребятам о своих открытиях рассказать. Они обязаны знать, как следить за своим здоровьем, чтобы без лекарств и болезней обойтись. Ведь лучше болезнь предупредить, чем потом её лечить.

— Мудрая мысль, Чевочка с хвостиком.

— Тогда помоги мне записать открытия про гигиену. А я к ним рисунки сделаю, понятные и смешные, как на тех плакатах со стихами Маяковского. Дядя Кузя, как же мне понравилось открытия совершать! Вот бы ещё их насовершать, да побольше!

ОТКРЫТИЕ 1. КАК ПОБЕДИТЬ БАКТЕРИЙ

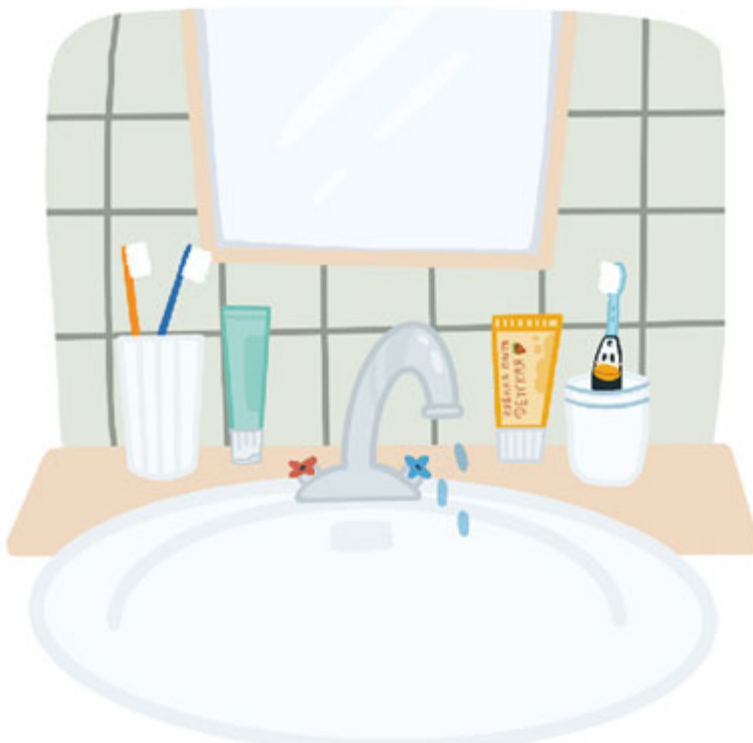
1. ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ, НАДО ПЕРЕХИТРИТЬ И ПРОГНАТЬ БАКТЕРИЙ. ПРОСНУЛСЯ — НАДЕНЬ ЧИСТОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЁ, УМОЙСЯ, ПОЧИСТИ ЗУБЫ. ДА НЕ КОЕ-КАК, А ПО ПРАВИЛАМ, ПРАВИЛЬНОЙ ЩЁТКОЙ И ПАСТОЙ.

2. ПОСЛЕ ТУАЛЕТА И ПЕРЕД ЕДОЙ МОЙ РУКИ С МЫЛОМ.

3. КОГДА ВЫМЫЛ — ВЫТРИ НАСУХО. НА ВЛАЖНЫХ РУКАХ БАКТЕРИЯМ РАЗДОЛЬЕ.

4. КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ПОДСТРИГАЙ НОГТИ.

5. ВЕЧЕРОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИНИМАЙ ДУШ. И ПРО МОЧАЛКУ НЕ ЗАБЫВАЙ!



6. ПОМНИ: ЗУБНАЯ ЩЁТКА, МОЧАЛКА, РАСЧЁСКА, ОБУВЬ, БЕЛЬЁ — ЭТО ТОЛЬКО ТВОЁ! НИКОМУ БОЛЬШЕ НЕЛЬЗЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМИ ПРЕДМЕТАМИ. ТЕБЕ ВЕДЬ НЕ НУЖНЫ ЧЬИ-ТО БАКТЕРИИ?

7. МОЙ ГОЛОВУ НЕ РЕЖЕ ДВУХ РАЗ В НЕДЕЛЮ. ПРИЧЁСЫВАЙ ВОЛОСЫ.

8. НИКОГДА НЕ ПЕЙ И НЕ ЕШЬ ИЗ ЧУЖОЙ НЕМЫТОЙ ПОСУДЫ. И ЧУЖИМИ ПРИБОРАМИ ТОЖЕ НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ.

9. НАШИ ПОМОЩНИКИ В БОРЬБЕ ЗА ЧИСТОТУ И ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ КОЖИ — МЫЛО, ШАМПУНИ, КРЕМЫ И ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА, КОТОРАЯ В ХОЛОДНУЮ И ВЕТРЕНУЮ ПОГОДУ ПРИГОДИТСЯ КАК ДЕВОЧКАМ, ТАК И МАЛЬЧИКАМ.

10. ПРОВЕРЬ, НЕ ЗАБЫЛ ЛИ ТЫ НОСОВОЙ ПЛАТОК ИЛИ ОДНОРАЗОВЫЕ БУМАЖНЫЕ ПЛАТОЧКИ.

— Тогда в путь! Настраиваю времяскок. Наше время. Москва. Фестиваль здорового питания.

Задание

Ты всегда моешь руки перед едой или после улицы? А сколько раз в день ты чистишь зубы?

Возьми большой лист бумаги и нарисуй плакат,

который будет напоминать тебе и членам твоей семьи о том, что надо соблюдать правила гигиены. Попробуй придумать напоминание в стихах. Раскрась плакат яркими цветами и повесь на видное место.

Правильное питание. Почему всё можно, но важно соблюдать меру

— Дядя Кузя, как тут интересно! Но немного непонятно.

— Что тебе непонятно, Чевостик?

— Фестиваль — это праздник. Это понятно. Шумно, весело, музыка играет, народу много. Еды вокруг на прилавках полно, потому что фестиваль питания, это тоже ясно. Еду и продают, и угощают. Только ты, дядя Кузя, пока не ешь. Сначала руки помоем. Видишь, тут раковина есть, вода холодная и горячая, бумажные полотенца и мыло. Так, моем руки не торопясь, как хирурги, помнишь?

— Помню. Ну, теперь руки у нас чистые. Но что тебе всё-таки непонятно, Чевостик?

— А вот что. Видишь столы вон там? На каждом подносы в виде пирамид составлены. Мальчики и девочки бегают туда-сюда, берут продукты и на эти самые подносы их укладывают. Похоже, это какое-то соревнование. Кто больше еды успеет на свою пирамидку положить, да?

— Ты правильно догадался, что это соревнование. Но победит не тот, кто больше еды на подносы положит, а тот, кто правильно составит пирамиду здорового питания. То есть положит на подносы то, что нужно съедать человеку каждый день. Например, такому ребёнку, как ты. Заметь, внизу — самый большой поднос,

а вверху — самый маленький.

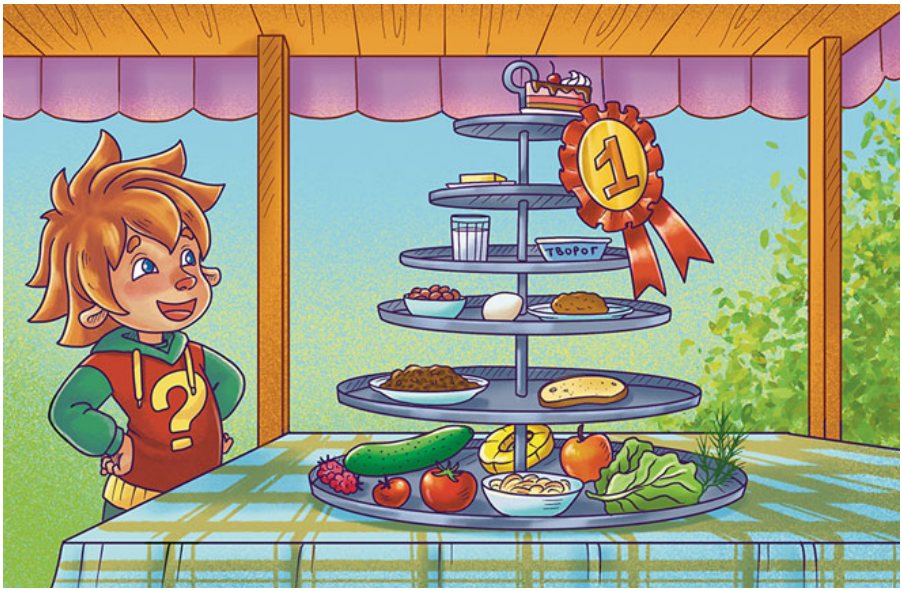
— Дядя Кузя, а можно мне тоже посоревноваться?

— Конечно! Свободный столик с заготовкой для пирамиды есть. Начинай!

— Я догадался, большой поднос — для самой вкусной еды. Сейчас положу туда шоколадку. Конфеток насыплю моих любимых. О, булочки с шоколадом! Мороженое в самом конце положу, чтобы не растаяло. Леденец на палочке. Всё, больше сюда ничего не уместить. Да и не съесть мне больше за один-то день. На второй поднос положу бутерброды с копчёной колбаской. Сосиски. Люблю сосисочки! Ну и бутерброды с сыром туда же. Переходим к третьему подносу. Чего бы сюда положить? Чипсы! Чуть не забыл! Тут разные сорта есть, я три выбрал… Нет, лучше пять возьму. Пакетики маленькие, а день длинный. И сухарики с солью. Этот поднос уже полон, переходим к следующему. Напитки! От сладкого пить захочется, надо газировочки припасти. Вот и этот поднос заполнили. А на верхний — бананы. То есть один банан, подносик крошечный, больше места нет. Ой… А я ещё ананас с манго хотел, я же их тоже люблю. Но не помещается ничего… И кажется, ничего хорошего не получается…

— Что ж ты, Чевостик, еду с подносов снимаешь, пирамиду свою рушишь?

— Потому что у меня неправильная пирамида получилась. Знаешь, дядя Кузя, я от вида всяких вкуснятин совсем забыл, что врачом стать хочу. И о том, что в книжке вчера прочитал, тоже забыл. Если столько сладкого, сколько я на нижний поднос положил, съесть, да с копчёной колбасой, чипсами и сосисками вместе, это… Если столько всего слопать — вмиг растолстеешь! А лишний вес является причиной многих заболеваний.



Витамины и минералы

Витамины и минералы — вещества, которые необходимы организму для нормальной работы. Если человеку не хватает каких-то витаминов, то он начинает болеть.

— Чевочка, ты молодец! Ещё одно открытие совершил. Когда человек неправильно питается, к нему в организм не поступают необходимые витамины и минералы. Нарушается обмен веществ, появляется дискомфорт, организму не хватает энергии, и человек заболевает. Но что ж теперь делать с пирамидой?

— Понятно что. Перестраивать да поскорее! Так, на нижний поднос положу овощи: мой любимый огурчик, немножко квашеной капусты, помидор. Даже кусочек лука положу. Он полезный, хоть и заставляет плакать.

— Чевостик, не забудь веточку укропа или петрушки, листик-другой руколы или салата. Зелень тоже очень полезна.

— Хорошо, дядя Кузя. Теперь фрукты — яблоко и ломтик

ананаса. Малины добавлю. Ох, какая пахучая!

Клетчатка — это пищевые волокна, которые содержатся в продуктах растительного происхождения. Они необходимы организму человека для правильной работы пищеварительной системы.

— Первый поднос ты правильно собрал, Чевостик. Овощи и фрукты — источник витаминов и клетчатки.

— Теперь второй поднос буду заполнять. Гречневую кашу положу, кусочек хлеба. На один день хватит. А на следующий день можно будет взять другую какую-нибудь кашу, или макароны, или картошку.

— Чевостик, ты помнишь, что человеку необходимы и белки? Они содержатся в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, яйцах.

— Дядя Кузя, не подсказывай! Я обожаю котлетки и яичницу. А вот рыбу не очень люблю, хотя в ней, я читал, содержатся вещества, которые особенно детям полезны, потому что кости укрепляют. Пока положу на третий поднос котлетку, яйцо и салат из фасоли. Теперь надо четвёртый поднос заполнять. Он для молочных продуктов. Сегодня я хочу выпить стакан кефира и съесть немного творога. Дядя Кузя, что-то я не могу понять, для чего оставшиеся два подноса нужны. Они совсем малюсенькие. Вот теперь-то мне нужна твоя подсказка.

Жиры — это вещества, которые хранят запас энергии в организме человека. Когда организм получает мало питательных веществ, нормально работать ему помогают именно жировые клетки.

— Этот для жиров. Положи сюда кусочек сливочного масла. Вот так.

— А этот, последний, для сладостей? Жить совсем без сладкого мне будет ужасно скучно!

— Тебе и не придётся жить без сладкого. Сахар нашему организму тоже необходим, но в разумных количествах. Во-первых, он содержится во фруктах и мёде. А во-вторых, в течение дня мы можем съесть что-нибудь сладкое. Это поднимает настроение. Поэтому на последний поднос можешь положить пару конфет, или кусочек торта, или мороженое. Важно понимать, что есть можно всё, но только если придерживаться основного правила: во всём знать меру и не переедать.

— Это хорошо. Ух, теперь я понимаю, как тяжело приходилось египтянам. Я одну маленькую пирамиду построил и то устал. А они вон сколько соорудили!

— Ты славно потрудился, Чевостик. Думаю, твоя пирамида прекрасна и полезна. И жюри конкурса тоже так считает: смотри, ты разделил первое место на конкурсе пирамид с двумя другими участниками.

— Ура! А это можно засчитать как моё открытие?

— Можно. Но для того, чтобы еда пользу приносила, надо и про режим питания не забыть. Твою пирамиду с едой следует разделить на несколько порций: завтрак, обед, ужин и два-три перекуса между ними.

— Дядя Кузя, а какая разница, сколько раз в день есть: два, три, четыре? И почему важно есть в одно и то же время? Вот я иногда заиграюсь, а ты меня зовёшь обедать. Но мне жаль время на еду, а не на игру тратить. Почему нельзя поесть на два часа позже? Или обойтись завтраком и ужином? Или просто перекусить?

— Вижу, про режим питания ты ещё не успел прочитать. Тогда слушай. Перекусами иногда обойтись можно. Но они тоже должны быть питательными. Например, твой любимый огурец, яйцо, бутерброд из зернового хлеба с кусочком мяса или котлеткой, йогурт. И конечно, напиток, желательно вода. Но всё-таки лучше принимать пищу в одно и то же время. Почему? Сейчас увидишь. Настраиваю времяскок. Наше время. Голландия. Музей человеческого тела Corpus.

— Я думал, в музеях картины и статуи, а тут…

— А тут здание музея построено в форме человеческого тела. Мы с тобой попали в желудок и сейчас увидим, как переваривается булочка с сыром.

— Не вижу булочки.

— Потому что она уже пережёвана и в желудок попадает в виде кашицы.

— Теперь понял. На пережёванную булочку льётся какая-то водичка.

— Это не водичка, а желудочный сок. Он вырабатывается вон теми железами в стенке желудка и помогает булочке перевариваться.

— Сока много. И булочка быстро переваривается. Это хорошо?

— Да. Сейчас мы посмотрели, как переваривается булочка при регулярном питании. Если человек соблюдает режим, его желудок готов к работе в нужное время: сока вырабатывается достаточно, чтобы быстро переварить пищу. А теперь посмотри, что происходит при нерегулярном питании.

— Сока почти нет. И булочка почти не переваривается. Это плохо. Дядя Кузя, получается, ты помог мне ещё одно открытие сделать: надо соблюдать режим питания, чтобы не сбивать с толку свой желудок. А в этом музее найдётся местечко, где мы могли бы открытия записать?

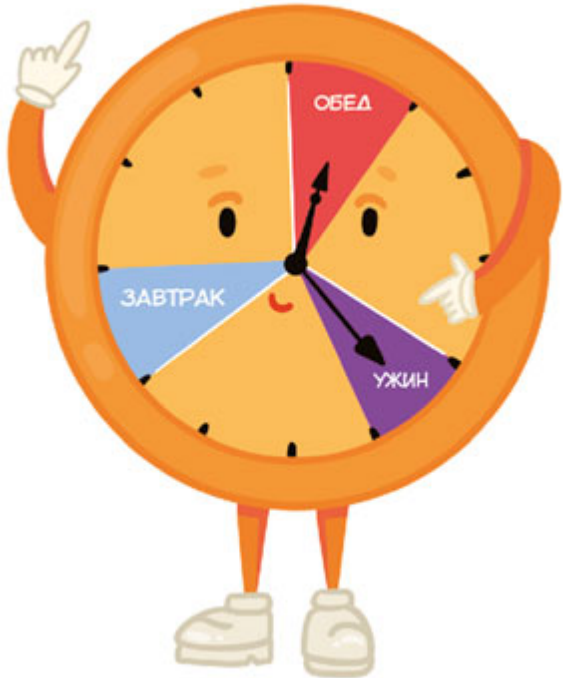
— Конечно. Вот уютный холл со стульями. Диктуй и не забудь рисунки сделать.

— Дядя Кузя, давай скорее ещё про какие-нибудь полезности открытие сделаем!

ОТКРЫТИЕ 2. КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

1. ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ — ЕШЬ КАШИ И ХЛЕБ, МЯСО И РЫБУ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ВО ВСЁМ ЗНАЙ МЕРУ. ЕСЛИ НАЛЕГАТЬ НА СЛАДКОЕ, ЖИРНОЕ И СОЛЁНОЕ — МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ, ПОТОМУ ЧТО ОРГАНИЗМУ НЕ БУДЕТ ХВАТАТЬ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ.

2. ВОДА НУЖНА ВСЕМУ ЖИВОМУ, БЕЗ НЕЁ МОГУТ ЗАСОХНУТЬ НЕ ТОЛЬКО РАСТЕНИЯ. ПЕЙ ДОСТАТОЧНО ЖИДКОСТИ, НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО ПРОСТУЮ ВОДУ.



3. ЖЕЛУДОК РАБОТАЕТ ПО ЧАСАМ: ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ, СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

4. ЗУБЫ ДАНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЁВЫВАТЬ ПИЩУ. ПЛОХО ПЕРЕЖЁВАННАЯ ПИЩА МЕДЛЕННО ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ В ЖЕЛУДКЕ. ОТ ЭТОГО МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ ЖИВОТ.

5. ПОМНИ ПРО БАКТЕРИИ: НЕ ЕШЬ НЕМЫТЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ. И ПРО ИВАНУШКУ ПОМНИ, КАК ОН В КОЗЛЁНОЧКА ПРЕВРАТИЛСЯ: НЕ ПЕЙ ГРЯЗНУЮ ВОДУ.

6. НА НЕСВЕЖИХ, ИСПОРЧЕННЫХ ПРОДУКТАХ ПОЛНО И БАКТЕРИЙ, И ВРЕДНЫХ ГРИБОВ — ПЛЕСЕНИ. НЕ ЕШЬ ИХ!

7. БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ НЕ БЕРИ УГОЩЕНИЕ, ЕДУ И НАПИТКИ У ЧУЖИХ ЛЮДЕЙ.

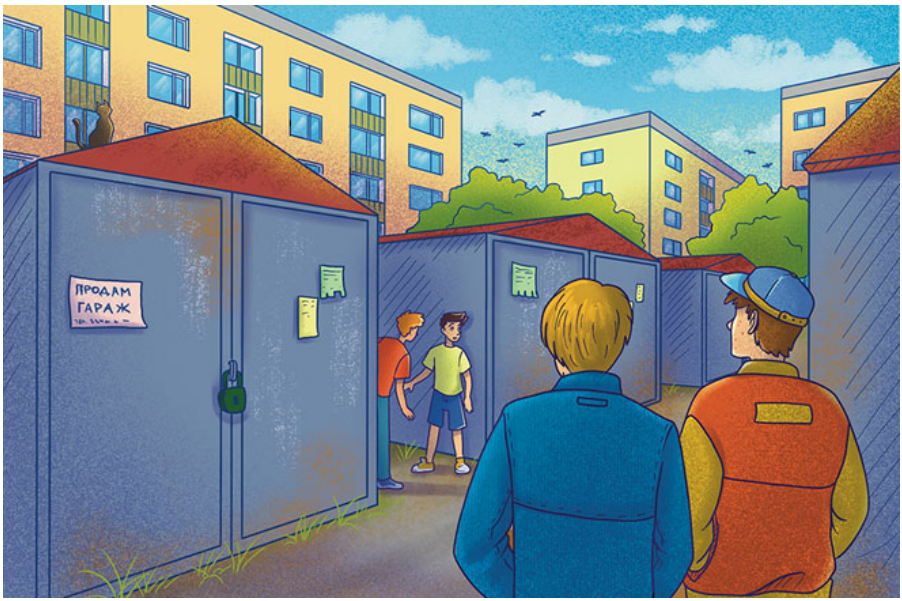
— А я предлагаю о вредностях задуматься. Не удивляйся, Чевостик. Настраиваю времяскок. Тридцать лет назад. Наш город.

Задание

На лист бумаги выпиши всё, что ты съел за вчерашний день. Подумай, каких продуктов не хватает в

твоём рационе. На другом листе составь меню на следующий день. Постарайся добавить в него все продукты, которых тебе недостаёт, и попроси маму приготовить еду из них. Составь график питания для своей семьи: на большом листе напиши время завтрака, обеда, полдника и ужина. Укрась график яркими картинками и повесь его на кухне.

Вредные привычки. Как не попасть в их плен



— Дядя Кузя, смотри, два мальчика за гаражами притаились. Наверное, они в прятки играют. И один мальчик кажется мне знакомым.

— Мы действительно играем в прятки.

— Кто это — мы?

— Я и мой друг Петька. Да-да, вон тот мальчик в синих шортах — это я, только тридцать лет назад.

— Дядя Кузя, к вам какие-то большие мальчики пришли. Они, что, тоже в прятки играют?

— Нет. Это Петькин старший брат и его друзья. В прятки они не играют, хотя и прячутся от взрослых. Не хотят, чтобы родители и соседи заметили, как они курят.

— Дядя Кузя! Дядя Кузя! Да что же ты творишь?! Глазам своим не верю!

— Понимаю тебя, Чевостик. Я и сам теперь не верю, что согласился взять у ребят сигарету и закурить. Но Петька взял, и мне было стыдно отказаться.

— Стыдно отказаться? Ну, дядя Кузя, я от тебя такого не ожидал. Стыдно здоровье своё губить, стыдно вредные поступки совершать, а отказываться от глупых и опасных предложений не стыдно, а… а умно, вот!

— Не ругай меня, Чевостик. Я и так наказан был: смотри, я только один раз затянулся дымом, но закашлялся так, что казалось, сейчас умру.

— Ой! Дядя Кузя, как же тебе плохо. Я даже сердиться перестал. Теперь мне тебя жалко.

— Вот так я первый и последний раз в жизни покурил, Чевостик.

— А твой друг Петька?

— Петька, к сожалению, пристрастился к курению. Много раз он потом хотел бросить, да не получалось. Ведь никотин, который содержится в табаке, вызывает привыкание — зависимость. Кстати, ты ведь с Петькой знаком. То есть не с Петькой, конечно, а с дядей Петей.

Никотин — химическое вещество, которое содержится в некоторых растениях, например в табаке. Это вещество плохо влияет на работу многих внутренних органов человека — лёгких, сердца, почек, печени, — а также разрушает нервную систему.

— Дядя Петя — тот, что к нам приезжает в гости? Он ещё кашляет часто. И болеет много, ты его в больнице навещаешь.

— Да, это он. И кашель, и болезни — от курения…

— Дядя Кузя, как бы мне понятно-препонятно всем-всем ребятам объяснить, что курить вредно? Я же не смогу им показать, что случилось с маленькими тобой и дядей Петей.

— А ты опыт покажи. Настраиваю времяскок. Наше время. Луг на берегу реки неподалёку от нашего города.

— Почему мы именно сюда времяскокнули?

— Потому что нам нужен открытый воздух для проведения опыта.

— Дядя Кузя, зачем нам шприц? Мы уколы кому-то делать будем?

— Нет. У шприца даже иголки нет. Шприц будет изображать тело человека. Положи внутрь кусочек чистой, белой ваты. Она сыграет роль лёгких.

— Я знаю, лёгкие нам нужны, чтобы дышать. Туда воздух попадает.

— Правильно, но у курильщиков вместе с воздухом туда попадает ещё и дым от сигарет. Смотри, я вынимаю из шприца поршень, вырезаю в носике отверстие и вставляю в него сигарету. Теперь зажигаю сигарету. А ты вот этой резиновой грушей втягивай воздух из открытого конца шприца.

— Дым в шприц пошёл! Получается, наш шприцевый человечек закурил?

— Да. Втягивай воздух грушей, втягивай, пока «курильщик» не «выкурит» всю сигарету. А теперь посмотрим, что произошло с его лёгкими.

— Фу, какая гадость! Вся вата грязная, и шприц тоже.

— И неудивительно. В дыму, который вдыхает курильщик, множество вредных веществ, в том числе никотин и смола — табачный дёготь. Как видишь, они попадают в лёгкие и разрушают их. Но этого мало! Люди, которые находятся рядом с курящими, тоже вдыхают дым.

— Я больше никогда-никогда не буду рядом с курильщиками стоять! Не хочу, чтобы мои лёгкие на грязную вату были похожи. Дядя Кузя, а какие ещё вредности, то есть вредные для здоровья привычки, бывают?

— Их много. Вспомни, о чём мы говорили, когда ты пищевую пирамиду строил. И сладости, и жирную пищу, и солёную можно есть в небольших количествах. Но если человек без меры поглощает конфеты или чипсы — это вредно для здоровья и тоже превращается в зависимость.

— То есть человек как будто в плен попадает, да?

— Да, получается, так.

— Дядя Кузя, у меня в голове начала сказка сочиняться. Про вредные привычки. Я буду её рисовать и тебе рассказывать.

— Хорошо.

— Жила-была девочка-сладкоежка. Видишь, она конфеты ест, и леденцы на палочках, и торт с кремом, и мороженое. И взяла девочку в плен злая колдунья Сладкунья. Главное оружие Сладкуньи — липкая от сладостей верёвка. С петлёй на конце, как аркан или лассо у ковбоев.

— Здорово ты Сладкунью нарисовал!

— Ты дальше смотри. Набросила колдунья аркан, поймала в сладкую петлю девочку и сделала её зависимой от сладкого.

— Ох, Чевочка, у тебя не сказка, а ужастик получается.

— Не трусь, дядя Кузя! Сейчас мы эту Сладкунью победим. Смотри, я себя рисую. Только чуть-чуть повыше ростом и мышцев…

— Мышц, мускулов.

— Да, мускулов побольше. Рядом нарисую корзину с полезными и при этом вкусными продуктами. В некоторых из них тоже сахар есть. Видишь, виноград, абрикосы, персики, яблоки? И орехи сюда же. Бутылки с водой обязательно. Ну, Сладкунья, держись!

— Чевостик, ты очень похоже получился.

— Смотри, дядя Кузя, я рисую атаку. Колдунья не ожидала нападения. А я её пулями-виноградинами, а я её гранатами-орехами, а я её ядрами-абрикосами да яблоками.

— Ты побеждаешь! Сладкие арканы рвутся, как ниточки!

— А теперь польём-ка Сладкунью водичкой. Тай, тай, как Снежная королева. Враг разбит! Колдунья бежит! Девочка-сладкоежка свободна! Смотри, она с удовольствием грызёт яблоко. И малину ест.

— Рано радоваться, Чевостик. Ты освободил девочку и прогнал Сладкунью, но…

— Дядя Кузя, ты на моём рисунке без моего разрешения больше не рисуй, ладно?

— Прости, Чевочка, больше не буду.

— Что ты там нарисовал? Ох, девочка опять конфету в рот засунула. Вот уж точно сладкоежка! Кажется, я понял. И совершил новое открытие. Зависимость может победить только сам человек, верно?

— Верно. Но помочь могут и другие. Например, врач, или взрослые, или ты, Чевостик, объясните, как опасна зависимость, какие болезни вызывает привыкание к сладкому, как плохо болеть и что нужно делать, чтобы быть здоровым. Но бороться со Сладкуньей девочке придётся всё-таки самой.

— Хорошо. Посмотри, я нарисовал, как Сладкунья подкрадывается со своими сладкими арканами, но девочка гонит её. Сама! Теперь уж точно эта колдунья никогда больше не вернётся.

— Отличная сказка в картинках получилась, Чевостик.

— А я уже следующую придумал: про любителя чипсов и всего жирного. И про злого колдуна Жирсольника. Угадай, как с ним сражаться.

— Думаю, против него надо применить ядра из овощей и пули из зерна и круп.

— Конечно, овощи-ядра и зёрна-пули помогут. Захочет тот, кто в плен к Жирсольнику попал, вырваться, возьмёт побольше этого оружия, соберёт силу воли в кулак — худо придётся колдуну.

— Чевостик, можно мне на новом листочке ещё кое-что нарисовать?

— Можно. Кто это? Он не курит и ничего не ест…

— Потому что вредные и опасные привычки необязательно связаны с питанием или курением. Посмотри, что делает этот мальчик.

— Спокойно сидит и играет в компьютерную игру. И что такого? Я тоже иногда играю.

— Вот именно…

— Ой, молчи, молчи, дядя Кузя! Я уже понял, тут главное слово — «иногда». Иногда можно поиграть, а этот мальчик,

наверное, с утра до вечера играет, я прав?

— Этот на приставке играет, другие на других гаджетах. Или сидят с утра до вечера в телефонах-смартфонах, «бродят» бесцельно по интернету.

— Да, и я знаю такого мальчика, Витей его зовут. Его мама на площадку в парке приводила, а Витя сидел на лавочке, уткнувшись в телефон. Ни с кем не играл, не бегал, не лазил нигде. Я думал, что Витя болеет и не может двигаться. Но он здоров.

— Такая зависимость — это своего рода болезнь. Ей даже название придумали — «игромания». Любому игроману грозят и другие болезни — ухудшение зрения, искривление позвоночника, головные боли. Бороться с игроманией трудно.

— Дядя Кузя, а я знаю, как её победить, эту манию. Смотри, сейчас всё нарисую. Вот монстр Паук-игрук. Видишь, он опутал сетью из невидимых проводов мальчика? Я его хотел похожим на Витю нарисовать, но получилось не очень.

— Это не страшно. Но что у тебя на следующей картинке? Сети порваны, Паук-игрук плачет. Какие ты огромные слёзы ему нарисовал, на компьютерные диски похожи. А мальчик бегает с ребятами по площадке. Но ты не показал, как вам удалось победить этого монстра.

— Вот так и удалось. И не только в моей сказке, но и на самом деле. Однажды на площадку пришли старший брат и его сестра. Не такой брат, как Петькин, который вам сигареты дал. Нет! Брат той девочки столько игр знает! И не задаётся: хоть

старше нас, а правила объясняет, играет с нами. И в казаков-разбойников, и в вышибалы, и в игру в пиратов, которую сам придумал. Так вот, когда мы в вышибалы играли, мяч прямо в Витю попал. Он сначала разозлился, а потом смотреть на нас стал. Смотрел-смотрел да и отдал маме телефон и попросился к нам в игру. Так что теперь мы с Витей друзья и играем всегда вместе. А Паук-игрук остался с носом. Хотя носа у него нет.

— Какие же вы молодцы: и старший брат, который игры организовал, и Витя, и ты, Чевостик. Твой рассказ подсказал мне идею нового путешествия.

— Новое путешествие — это здорово. Только сначала давай моё открытие про вредные привычки запишем и картинки к нему нарисуем.

ОТКРЫТИЕ 3. КАК НЕ ПОПАСТЬ В ПЛЕН К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

1. ПОПАСТЬ В ПЛЕН К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ ОЧЕНЬ ЛЕГКО, НО ОЧЕНЬ ТРУДНО ИЗ НЕГО ВЫРВАТЬСЯ. НЕ ДЕЛАЙ ТОГО, ЧТО ВРЕДНО И ОПАСНО, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЕБЯ УГОВАРИВАЮТ ИЛИ ЗАСТАВЛЯЮТ.

2. ПОМНИ: ТЫ ГОРАЗДО СИЛЬНЕЕ ЛЮБОЙ ЗАВИСИМОСТИ. ТЫ ВСЕГДА СМОЖЕШЬ ЕЁ ПОБЕДИТЬ.

3. ЛУЧШИЕ ПОМОЩНИКИ В БОРЬБЕ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ — ПРИВЫЧКИ ПОЛЕЗНЫЕ. ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО, ПОДРУЖИСЬ СО СПОРТОМ, ПРИВЫКАЙ К РЕЖИМУ ДНЯ, ДЫШИ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ И МНОГО ДВИГАЙСЯ. СЕЙ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ И БЕЗЖАЛОСТНО ВЫРЫВАЙ СОРНЯКИ — ПРИВЫЧКИ ВРЕДНЫЕ.

— Вот теперь, дядя Кузя, я готов к новому путешествию. Куда направимся?

— В Древнюю Грецию. Настраиваю времяскок. 343 год до н. э. Роща нимф у деревни Миеза.

Задание

Наверняка на тебя тоже иногда нападают Сладкунья, Жирсольник и Паук-игрук. Придумай свой план борьбы с ними, можешь даже нарисовать карту военных действий. Заранее приготовь «оружие», которым будешь атаковать врагов. Совет: Паука-игрука легко победить с помощью таймера и друзей. В следующий раз, когда будешь играть в телефон или приставку, поставь таймер на 20 минут. Когда время выйдет, позвони своему лучшему другу и позови гулять.

Движение — это жизнь. Как всё успевать и не переутомляться

— Дядя Кузя, как же мне тут нравится! Солнце вовсю светит, но в тени деревьев не жарко, ветерок приятный. Птички поют. Лучше местечка для отдыха и не сыскать.

— Ты удивишься, Чевостик, тут не только отдыхают, но и учатся. Это чудесное местечко — школа знаменитого философа Аристотеля для мальчиков из знатных семей.

— Учитель — тот бородатый дядя, что сидит на каменной скамье с одним из мальчиков? А что такое фи… ну, там ещё про сов что-то?

— Фи-ло-со-фи-я — это наука. В переводе с греческого «философия» означает «любовь к мудрости». Так что совы тут ни при чём, хотя и считаются символами мудрости и знаний.

— Ну так бы и сказал — ребята учатся у мудреца.

— Можно и так сказать. Мальчика, который беседует сейчас с Аристотелем, зовут Александром. Через несколько лет он станет царём Македонии, полководцем и создателем огромного государства. И будут его звать Александром Македонским и Александром Великим.

— Наверное, многому нужно научиться, чтобы стать царём и полководцем, да к тому же великим. Только что-то не похоже, чтобы Александр с утра до вечера над учебниками сидел да домашние задания делал. Он такой крепкий, загорелый…

— Ты прав: Александр и другие ученики Аристотеля спортивного телосложения, посмотри, какие у них мышцы.

— Мальчики затеяли соревнования по бегу и метанию копья, и Александр с ними соревнуется, ему Аристотель разрешил. Как они быстро бегают, высоко прыгают. Прямо как спортсмены.

Аристотель

Аристотель был эрудитом, то есть обладал обширными знаниями в самых разных областях: математике, физике, логике, поэзии, театре, биологии, политике и т. д.

— Аристотель считал, что физические упражнения так же необходимы ученикам, как занятия математикой, литературой и другими науками. Вообще, древние греки многое делали для гармоничного развития человека.

— Греки, что ли, на гармошке, ну на гармони, всех учили играть?

— Гармоничное развитие — это когда у человека и ум развит, и тело, и душа. Аристотель много писал в своих научных трудах о том, как важны для детей движение, подвижные игры. Но при этом предупреждал: «Для телесной силы гибельны и чрезмерные занятия, и недостаточные, а обладание серединой благосклонно».

— Дядя Кузя, я вот тоже хочу ловко бегать и прыгать, как Александр и его товарищи. Можно я метну копьё?

— Попробуй, но осторожно. Копьё острое, это настоящее оружие.

— Дядя Кузя, я копьё еле поднял, а метнуть вообще не смог. А я так хотел на Александра и его товарищей быть похожим. Или на спортсменов, которые на Олимпиадах побеждают. Но у меня и ноги не такие длинные, и руки не такие крепкие. Может, это только полководцам да царям надо гар-мо-ничное развитие? А будущим врачам необязательно?

— Во-первых, способности можно развивать, если постоянно упражняться. Во-вторых, спортсменами, и уж тем более олимпийцами, становятся не все, а гармоничное развитие нужно каждому. Аристотель говорил: «Движение — это жизнь». И он был прав. Не будешь двигаться — не только хилым да слабым станешь, но и кучу болезней наживёшь. И голова будет болеть, и сердце…

— Дядя Кузя, не пугай меня! Я уже и так всё понял. И даже успел придумать тысячу способов, где и как двигаться, чтобы быть здоровым.

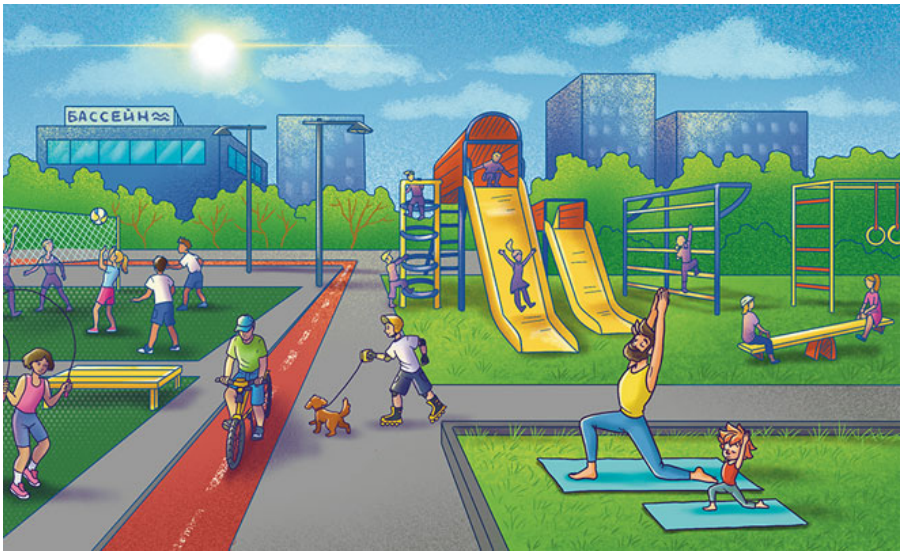
— Так уж и тысячу?

— Ну, может, чуть меньше. Хочешь, расскажу? Во-первых, нужно делать зарядку. Как я делаю. И между прочим, почти всегда в одно и то же время.

— Это хорошо. Про режим питания мы раньше говорили. Но режим вообще — штука нужная. В одно и то же время вставать, делать зарядку, ложиться спать полезно для здоровья. Но, конечно, иногда режим можно и нарушить.

— Дядя Кузя, давай я дальше про движение расскажу. Зарядка — это раз. Спорт (всякие там кружки, секции, например плавание, гимнастика, карате, батуты в батутном центре) — два. На улице можно играть в футбол, бадминтон, волейбол, вышибалы, салочки, догонялки — три. В парке у нас занятия йогой проводятся, я лотосом научился притворяться. Кажется, я уже со счёта сбился, ну да ладно. Можно гонять на велосипеде, самокате, роликах, скейтборде. Зимой — на лыжах, коньках. На санках с горы летать. Только нужно по погоде одеваться, чтобы не замёрзнуть. А летом — от солнца беречься, чтобы не сгореть.

Наденешь кепку, тёмные очки, солнцезащитным кремом намажешься — и играй на пляже в мяч, а потом ныряй в реку, озеро или море и устраивай заплыв. Вот сколько занятий…



— Чевостик, что замолчал?

— Я задумался, дядя Кузя. Это же всё — за-ня-ти-я. А занятия — это работа. Получается, вся жизнь — одна работа. В школе — занятия, в секциях — занятия, дома книжку читаешь — тоже занятие. А отдыхать-то когда?

— Разве катание на самокате и прыжки на батуте можно назвать занятиями?

— Нет. Мне же это нравится!

— Вот и я так считаю. Хотя ты прав в том, что отдых нужен любому человеку так же, как и время для игр и для размышлений. Но важно и ещё кое-что. Ты мне сейчас сам расскажешь, когда очередное открытие сделаешь. Настраиваю времяскок на ускоренный режим. Наше время. Наш город. Наблюдай за ребятами в ускоренном режиме и делай выводы.

— Дядя Кузя, ты мне самые обычные дни самых обычных ребят показываешь. Одни в школы по утрам идут, другие — в детские сады. Дети в секции и кружки разные ходят. Учатся, тренируются, играют, отдыхают, спят, едят. Что-то я не пойму, какое мне открытие делать?

— А ты приглядись. Приметь, кто из ребят устаёт, а кто нет.

— Попробую, дядя Кузя… Да, ты прав. У некоторых вид усталый. Мальчик, например, жалуется маме, что у него голова разболелась. Мама встревожилась, говорит, что это от переутомления. А вот две сестрички всё успевают: и в школе на

отлично учатся, и в соревнованиях по фигурному катанию участвуют, а вроде как и не устают.

— Трудную я загадку тебе загадал. Может, дать подсказку?

— Не надо подсказок, дядя Кузя. Я, кажется, уже понял! Дело в том, что распорядок дня у ребят абсолютно разный. Мальчик, у которого голова разболелась от усталости, сразу после школьных занятий за домашнее задание принялся. До-о-олго его делал. Потом к нему какой-то ре-пе-ти-тор пришёл. Не знаю, зачем его так назвали. Никаких репетиций не было, дядя мальчика английскому языку учил. Потом мама с работы вернулась и велела книжку читать. Сам-то он читать не любит, не то что я. Мне чтение — радость, а ему — работа. В общем, мальчик весь день ум свой развивал, а про тело-то и забыл! Не отдыхал и на свежем воздухе поумневшую голову не проветривал. А сестрички-фигуристки после занятий в школе пообедали дома, потом на каток пошли, на свежем воздухе прыжки и вращения учили. Им это не в тягость, а в удовольствие. После этого домой вернулись, домашнее задание сделали. Но занимались с перерывами: посидят за учебниками — поиграют, упражнения специальные сделают, расслабительные…

— Расслабляющие.

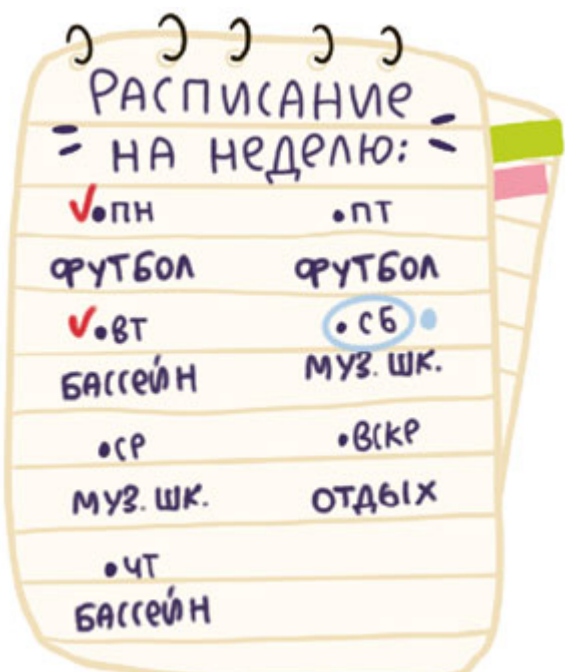
— Да, расслабляющие. Между прочим, я тоже некоторые расслабляющие упражнения знаю, на йоге выучил. Девочки — молодцы: даже бабушке успели помочь пирожки испечь. А вечером упражнения для хорошего сна сделали. Всё успели и не переутомились. Надо бы и мальчику у них поучиться.

— Чевостик, ты настоящее расследование провёл. И выводы правильные сделал.

— И новое открытие совершил. Давай его запишем поскорее. Ты пиши, а я рисовать буду.

ОТКРЫТИЕ 4. КАК ЗАКАЛЯТЬ ТЕЛО И УМ

1. ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО И ТЕЛО РАЗВИВАТЬ-ТРЕНИРОВАТЬ, И УМ.



2. АРИСТОТЕЛЬ СКАЗАЛ, ЧТО В ЛЮБОМ ДЕЛЕ НУЖНО ЗНАТЬ МЕРУ. ТО ЕСТЬ

ЗАНИМАТЬСЯ ЧЕМ-ТО И НЕ СЛИШКОМ МНОГО, И НЕ СЛИШКОМ МАЛО. И ОН БЫЛ ПРАВ. НЕДАРОМ АРИСТОТЕЛЬ — МУДРЕЦ И ФИЛОСОФ.

3. ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НУЖНО ЧЕРЕДОВАТЬ С ЗАНЯТИЯМИ ВСЯКИМИ НАУКАМИ. УСТАЛ БЕГАТЬ — ПОЧИТАЙ. УСТАЛ ЧИТАТЬ — ПОГОНЯЙ НА РОЛИКАХ.

4. ЕСЛИ ЗАНЯТИЯ ТЕБЕ НРАВЯТСЯ И ПРИНОСЯТ УДОВОЛЬСТВИЕ, КАК МНЕ ЙОГА, ТО ЭТО УЖЕ НЕ РАБОТА, А ОТДЫХ.

5. ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНЫ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И ВОДА. ОСОБЕННО ОНИ ВАЖНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ. ДЕТИ ПОХОЖИ НА ЦВЕТЫ. А РАЗВЕ ВЫРАСТЕТ ЦВЕТОК В ДУШНОЙ, ТЁМНОЙ КОМНАТЕ БЕЗ ПОЛИВА? НЕТ, ЗАВЯНЕТ. ТАК И РЕБЁНОК. ПОЭТОМУ ПОБОЛЬШЕ ГУЛЯЙ, ПРИНИМАЙ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ, КУПАЙСЯ И ПЛАВАЙ. НО НЕ ЗАБЫВАЙ

О БЕЗОПАСНОСТИ, ОБ ОДЕЖДЕ ПО ПОГОДЕ И О ТОМ, ЧТО ВСЁ ХОРОШО В МЕРУ.

6. НЕ ЗАБЫВАЙ ОТДЫХАТЬ И РАССЛАБЛЯТЬСЯ (ДЛЯ ЭТОГО ДАЖЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЕСТЬ!). ПООБЩАЙСЯ И ПОИГРАЙ С ДРУЗЬЯМИ ИЛИ ПРОСТО ПОБУДЬ ОДИН, ВСПОМНИ, ЧТО ХОРОШЕГО ПРОИЗОШЛО ЗА ДЕНЬ, ПОМЕЧТАЙ. ЛОЖИСЬ СПАТЬ ВОВРЕМЯ И ХОРОШО ВЫСЫПАЙСЯ.

— Чевочка, какое теперь открытие совершить хочешь?

— Теперь, дядя Кузя, я хотел бы узнать, откуда берутся беспричинные болезни.

— То есть как — беспричинные?

— А так. Я недавно читал книжку про зайчика. Зайчик режим дня соблюдал, и зубы чистил, и лапы перед едой мыл. Спортом занимался, с утра до вечера свежим лесным воздухом дышал. Но стоило ему приблизиться к волчьему логову, как у бедняги сразу начинал болеть живот. В книжке написано, что у зайчика от страха такая болезнь была. Но разве от страха можно заболеть? Это же не бактерия, а просто…

— Чувство.

— Вот именно, чувство. Разве от чувств можно заболеть?

— Можно, Чевостик. Часто и у людей, а не только у зайчика из сказки от волнения болит живот. Например, у студентов или школьников перед экзаменом.

— А когда экзамен сдан, живот сам по себе перестаёт болеть?

— Чаще всего перестаёт. Но если человек постоянно волнуется о чём-то, переживает стресс…

— Трес? Это когда что-то трескается?

— Стресс — это когда человек боится чего-то, волнуется, напряжён. Стресс может серьёзные болезни вызывать. Такое часто бывает с детьми, которых обижают другие ребята: дразнят, задирают или даже бьют.

— Дядя Кузя, ты меня часто называешь Чевочкой с хвостиком, и ребята иногда меня так поддразнивают. Но я не обижаюсь — ведь это по дружбе. Но мой друг Вова говорит, что он не хочет ходить в школу. Потому что там его по-настоящему обижают. Толкают, вещи отнимают, очкариком обзывают, потому что он в очках. И трусом, потому что он сдачи дать не может. Вова даже плакал, и не один раз. Я сам видел. Вот и я тоже боюсь: вдруг и меня когда-нибудь будут по-настоящему обижать. За то, что я маленький, что драться не хочу, или ещё за что-нибудь. И мне будет стыдно, что я слабак.

— Чевостик, нам срочно надо в новое путешествие отправиться. Настраиваю времяскок. Тридцать лет назад. Наш город.

Задание

Проведи собственное расследование. Понаблюдай за своими друзьями или братьями и сёстрами: кто из них часто устаёт и ничего не успевает? А кто делает не меньше, но никогда не жалуется? Проанализируй их расписание на неделю и распорядок дня. Определи, чего не хватает тем, кто устал. А ты сам всё успеваешь делать?

Спокойствие, только спокойствие. Как сохранять личные границы

— Дядя Кузя, вот теперь я тебя сразу узнал. Это твоя школа, да?

— Да. Уроки кончились, я бегу в раздевалку.

— А там тебя твои друзья дожидаются… Ой, нет! Это не друзья. Кто они, эти ребята? Портфель у тебя отобрали, книжки и тетрадки из него выбросили, топчут. Дядя Кузя, они тебя толкают, бросают друг к другу, словно ты мяч. Их много, а ты один, разве так честно? Дядя Кузя, что это? Переключи, переключи скорее времяскок!

— Хорошо. Настраиваю времяскок. 1655 год. Англия, городок Грэнтэм. Сейчас немного поговорим, ты успокоишься, и мы побываем ещё в одной школе.

— Дядя Кузя, как же я могу успокоиться, если видел такое?! Ты ведь самый сильный, весёлый, добрый, всё знаешь. А тебя эти мальчишки… Как такое может быть?

— Чевостик, вот ты про Вову мне рассказывал. Его обижали потому, что он очки носит. А ты боишься, что и тебя будут обижать. Например, за то, что ты маленький и слабее обидчиков. И что тебе будет стыдно. Так?

— Так.

— А теперь ты видел, как обижали меня. Ничего плохого я тем ребятам не делал. Не дразнил их, не задирал. Однажды на школьных соревнованиях по настольному теннису я обыграл их заводилу. Поэтому тот разозлился и стал других на меня

натравливать.

— Странно. Вову дразнят за то, что у него зрение слабое, тебя обижали за то, что ты в теннис хорошо играл.

— Давай заглянем во двор грэнтэмской школы, там как раз перемена началась.

— Тут одни мальчики.

— Да, в те времена девочки очень редко учились в школах. Эта школа только для мальчиков.

— Дядя Кузя, смотри, здоровый мальчишка бьёт маленького. Получается, во все времена такое было? И во всех странах? Как жаль, что мы не можем помочь этому бедняге!

— Его зовут Исаак Ньютон. Он с рождения был слаб, и, как видишь, в школе ему приходилось несладко. Но после этого случая Ньютон решил: «Я не могу стать силачом. Но я одержу победу над обидчиком в другом». Ньютон начал прилежно учиться и стал великим учёным.

— Ой, я знаю, ему на голову яблоко свалилось. Это Ньютон открыл закон всемирного притягивания?

— Закон всемирного тяготения. Да, это и другие открытия сделал Исаак Ньютон. Других великих людей в детстве тоже обижали. Например, величайшего изобретателя Эдисона.

— И про него я читал. Он электрическую лампочку выдумал и ещё много-много чего… Дядя Кузя, кажется, я сильно ошибся.

— В чём, Чевостик?

— В том, что стыдно быть слабее других. Что стыдно, когда тебя обижают. На самом деле стыдиться должен не тот, кого обижают, а тот, кто так делает. У Вовы плохое зрение. Разве можно смеяться над болезнью? А ещё я думаю, что хулиган, который тебе в теннис проиграл, — слабак. Не потому, что проиграл, а потому, что с целой кучей дружков на тебя напал, вместо того чтобы тренироваться и в следующий раз обыграть тебя в теннис по-честному.

— Молодец, Чевостик! Это очень важное открытие!

— Я прямо у-у-ух какой злой на тех, кто других ребят обижает..

— Я тебя понимаю. Злиться и испытывать страх — это нормально. Но если не контролировать свои эмоции, то страдает не физическое здоровье, а психическое, или ментальное. Если просто, то о таких болезнях говорят: «Душа болит». Человек чувствует себя несчастным. А вот от этого и другие болезни появляются, и тело начинает болеть.

— Дядя Кузя, я очень хочу помочь всем, кто терпит обиды. Но я не знаю, как это сделать.

— Если ты не против, Чевостик, в этот раз я помогу тебе. Я

расскажу о том, как нужно себя вести в таких случаях, и запишу наши с тобой открытия, а ты рисуй к ним картинки-пояснялки.

ОТКРЫТИЕ 5. КАК БОРОТЬСЯ С ОБИДЧИКАМИ

1. НИКТО И НИКОГДА НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ОБИЖАТЬ И УНИЖАТЬ ТЕБЯ.

2. О ТОМ, ЧТО ТЕБЯ ОБИЖАЮТ, НАДО СРАЗУ РАССКАЗЫВАТЬ РОДИТЕЛЯМ, УЧИТЕЛЯМ ИЛИ ДРУГИМ ВЗРОСЛЫМ, КОТОРЫМ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ. ОНИ МОГУТ И ДОЛЖНЫ ПОМОЧЬ.

3. НЕ СТАНОВИСЬ ПОХОЖИМ НА ОБИДЧИКОВ, НЕ ОСКОРБЛЯЙ И НЕ ДРАЗНИ ИХ В ОТВЕТ.

4. УЧИСЬ САМ ЗАЩИЩАТЬ СЕБЯ И НЕ БОЙСЯ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ У ДРУЗЕЙ. КАЖДОМУ НЕПРИЯТНО, КОГДА ЕГО ОБИЖАЮТ. СКАЖИ ОБИДЧИКУ: «МНЕ БОЛЬНО И ОБИДНО, КОГДА СО МНОЙ ТАК РАЗГОВАРИВАЮТ. ПЕРЕСТАНЬ!» ГЛАВНОЕ — ДЕЛАТЬ ЭТО УВЕРЕННО. ТОГДА ОБИДЧИКИ ЧУВСТВУЮТ ТВОЮ СИЛУ И ЧАСТО САМИ ОТСТУПАЮТ.

— Спасибо, дядя Кузя, я бы сам до такого не додумался.

— Я, Чевочка, некоторые из этих правил испробовал на себе, когда меня обижали. Рассказал о ребятах тренеру по теннису, ходил с друзьями домой, не боялся говорить обидчикам то, что я чувствую. И вскоре нападки прекратились.

— Дядя Кузя, а можно я ещё кое-что спрошу?

— Конечно, Чевостик!

— Знаешь, бывает так: человек тебя не обижает, не дразнит, ничего плохого вроде не делает, а тебе всё равно неприятно. Когда неприятно — это тоже стресс? И тоже можно заболеть?

— Я не совсем тебя понял, Чевочка. Поясни на примере.

— Ну вот недавно на площадке я с девочкой познакомился. И она очень хотела, чтобы я только с ней играл. Схватила меня за руку, не пускала с другими бегать наперегонки и с горки кататься. Мне неприятно было.

— Ты, Чевочка, правильный вопрос задаёшь. О границах.

— Дядя Кузя, границы есть у стран, их пограничники охраняют. А на площадке в парке ни границ, ни пограничников нет.

— Границы есть, только они невидимые. Они называются личными границами и есть у каждого человека. Ты — это ты, твои чувства, мысли, поступки. И твои границы.

— А пограничник кто?

— Пограничник тоже ты. Ты должен охранять своё тело, свои чувства, мысли от тех, кто не уважает чужие личные границы и хочет их нарушить.

— Здорово! Я как бы сам и страна, и пограничник, который её охраняет. А девочка — нарушитель границ, да?

— Да. Но не думаю, что девочка специально хотела доставить тебе неприятности. Может, она слишком мала. А может, ей никто не объяснил, что так себя вести нельзя. В любом случае ты не обязан терпеть то, что тебе не нравится.

— И никто не обязан, верно? Даже маленькие, даже те, кто младше меня? Я однажды видел, как какая-то тётя встретила свою знакомую с маленькой дочкой. И чужая тётя кинулась девочку целовать и обнимать. А девочке это не нравилось, она даже плакать стала.

— Тётя, которую ты видел, вела себя неправильно. Каждый ребёнок имеет право отстаивать свои границы. Чужая тётя могла и не догадаться, что ребёнку эти объятия неприятны. Поэтому важно говорить вслух о том, что тебе не нравится, и всем своим телом показывать это — отодвинуться от человека, который неприятен, и встать чуть подальше.

— Дядя Кузя, погоди! Это ведь важно! Давай и это открытие запишем, зарисуем.

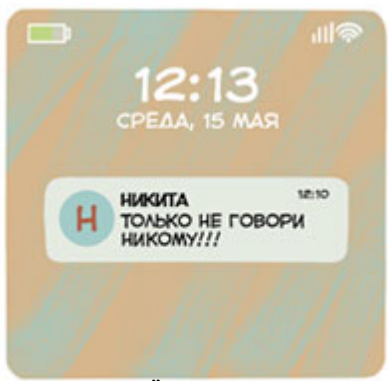
ОТКРЫТИЕ 6. КАК СОХРАНИТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И ИЗБЕЖАТЬ СОМНИТЕЛЬНЫХ СЕКРЕТОВ

1. ТОЛЬКО ТЫ ЯВЛЯЕШЬСЯ ХОЗЯИНОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА. ЕСЛИ НЕ ХОЧЕШЬ ЦЕЛОВАТЬСЯ ИЛИ ОБНИМАТЬСЯ С КЕМ-ТО, СКАЖИ НЕТ, И ТОЧКА.

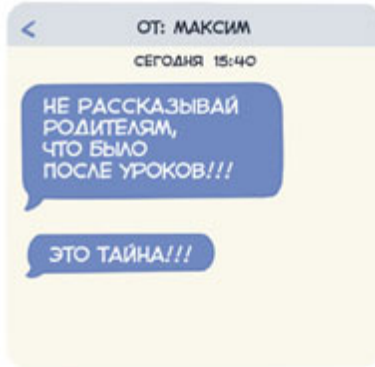
2. ЕСЛИ КТО-ТО ДЕЛАЕТ И ГОВОРИТ ЧТО-ТО НЕПРИЯТНОЕ ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ

ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ОПАСНОСТЬ, ВОЛНЕНИЕ, ОТ КОТОРОГО ТЕБЯ ПОДТАШНИВАЕТ, БРОСАЕТ В ПОТ ИЛИ В ОЗНОБ, СЕРДЦЕ БЬЁТСЯ СИЛЬНО — УХОДИ ОТ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА. И СРАЗУ ЖЕ РАССКАЖИ О СВОИХ ОЩУЩЕНИЯХ РОДИТЕЛЯМ ИЛИ ДРУГИМ ВЗРОСЛЫМ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЕШЬ.

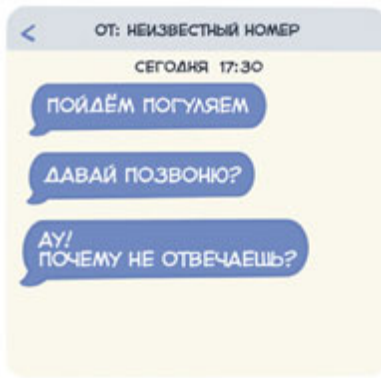
3. НЕ ЗАВОДИ СОМНИТЕЛЬНЫХ СЕКРЕТОВ. СОМНИТЕЛЬНЫЕ — ЭТО СЕКРЕТЫ О ЧЁМ-ТО ПЛОХОМ: О ТОМ, ЧТО ТЕБЯ КТО-ТО ОБИДЕЛ ИЛИ ОБИДЕЛ КОГО-ТО ИЗ ТВОИХ ДРУЗЕЙ. КОНЕЧНО, ТЫ МОЖЕШЬ ХРАНИТЬ В СЕКРЕТЕ ПОДАРОК ИЛИ ПРИЯТНЫЙ СЮРПРИЗ, КОТОРЫЙ ГОТОВИШЬ БЛИЗКИМ К ПРАЗДНИКУ. НО ЕСЛИ ТЕБЕ ДОВЕРИЛИ СЕКРЕТ, А ОН КАЖЕТСЯ СТРАННЫМ, ВЫЗЫВАЕТ ВОПРОСЫ, ОБСУДИ ЭТО С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ДРУГИМИ ВЗРОСЛЫМИ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЕШЬ.



4. ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ ПО СЕБЕ ОТ ТАЙНЫ — ЭТО СОМНИТЕЛЬНЫЙ СЕКРЕТ.



5. ЕСЛИ КТО-ТО ПРОСИТ ТЕБЯ ХРАНИТЬ ЧТО-ТО В ТАЙНЕ ОТ БЛИЗКИХ И ТЕБЕ ЭТО НЕ НРАВИТСЯ — ЭТО СОМНИТЕЛЬНЫЙ СЕКРЕТ.



6. ЕСЛИ ЧУЖОЙ ВЗРОСЛЫЙ ДАРИТ ПОДАРКИ, ПИШЕТ В ИНТЕРНЕТЕ, ПЫТАЕТСЯ ПООБЩАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ — ЭТО СОМНИТЕЛЬНЫЙ СЕКРЕТ.

7. ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПЫТАЕТСЯ НАРУШИТЬ ТВОИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ, — СКАЗАТЬ НЕТ, УЙТИ И РАССКАЗАТЬ ВЗРОСЛЫМ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЕШЬ, О ЛЮБОМ ПОДОЗРИТЕЛЬНОМ СЕКРЕТЕ.

8. ЕСЛИ КТО-ТО ПРЕДЛАГАЕТ ТЕБЕ ТАЙКОМ ПОИГРАТЬ В ОПАСНУЮ ИГРУ, НАРУШИТЬ ПРАВИЛА, СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ЗАПРЕЩЁННОЕ ИЛИ ТО, ЧТО СМУЩАЕТ ТЕБЯ, ЧЕГО ТЫ СТЕСНЯЕШЬСЯ, — ЭТО СОМНИТЕЛЬНЫЙ СЕКРЕТ.

— Дядя Кузя, я и сам эти правила запомню, и другим о нашем открытии расскажу. И ещё добавлю: как и в случае с обидчиками, стыдиться должны нарушители границ, а не те, чьи границы нарушают.

— Очень правильная мысль!

— Дядя Кузя, мы уже все открытия совершили?

— Все открытия совершить невозможно. Но ещё одно мы обязательно должны сделать. Настраиваю времяскок. Наше время. Наш город.

Задание

Задумайся об открытиях, которые только что совершил Чевостик. Случалось ли с тобой что-то похожее? Доверяли ли тебе сомнительные секреты или как-то ещё нарушали твои личные границы? Разработай план, как ты можешь защититься самостоятельно и к кому из взрослых обратишься, если не справишься с ситуацией.

Зачем здоровому врач. Что такое карантин и эпидемия и почему нужно делать прививки?

— Дядя Кузя, это поликлиника? Тут много школьников. Они, что, все сразу заболели? Может, у них брюшной тиф или другая опасная инфекция?

— Не волнуйся, Чевостик, думаю, ребята здоровы. Вид у них, во всяком случае, бодрый.

— Да, ты прав, на больных они совсем не похожи. Зачем же здоровые ребята пришли к врачам?

— Затем и пришли, чтобы не заболеть.

— Дядя Кузя, но не может же врач, как добрый волшебник, им здоровье наколдовать.

— Врач, конечно, не волшебник. Но он поможет ребятам сохранить здоровье. Давай заглянем в кабинеты.

— Давай! Смотри, мальчик буквы должен назвать, которые на табличке написаны. Но он, наверное, не очень хорошо читать умеет: то и дело ошибается, не ту букву называет.

— Мальчик умеет хорошо читать. Но мелкие буквы на табличке разглядеть не может, потому что стал хуже видеть, хотя пока этого и не заметил. Хорошо, что вовремя пришёл к офтальмологу, то есть глазному врачу. Врач знает, что нужно делать, чтобы зрение не падало: научит специальным упражнениям, выпишет очки, подскажет полезные для глаз продукты. А мы перейдём в следующий кабинет, к отоларингологу.

Отоларинголог — врач, который лечит болезни уха, горла и носа.

— Девочке смотрят ушки, горло и нос. Тётя-врач сказала, что всё в порядке. Напрасно только время потрачено.

— Нет, совсем не напрасно. То, что у девочки всё в порядке, — отличная новость и для неё, и для врача. Но у других ребят могут быть какие-то проблемы со здоровьем. Чтобы из них, как из семечек, не вырос целый опасный букет болезней, врач даёт рекомендации и назначает лечение. А девочка уже перешла в кабинет ортопеда. Он лечит кости, мышцы, суставы. Здесь у девочки обнаружили маленькое искривление позвоночника — сколиоз. Сейчас всё поправимо: нужно ходить на лечебную гимнастику и повторять упражнения дома, плавать, спать на специальном ортопедическом матрасе, следить за осанкой, особенно во время занятий за партой или письменным столом. И искривление не станет больше, не нанесёт девочке вреда.

— Её спина будет прямой и красивой?

— Да. И не пострадают внутренние органы, как бывает при сильном сколиозе.

— Дядя Кузя, кажется, я догадываюсь, кто в следующем кабинете больных… то есть и больных, и здоровых, ждёт. Слышишь, какой звук? Там зубной врач. Сейчас он кому-то дырку залечивает.

— Угадал.

— И я знаю, зачем нужно идти к сто-ма-то-ло-гу, даже если зубы не болят. Затем, чтобы не пропустить даже самую крошечную дырочку. Не пойдёшь к врачу, превратится эта дырочка в дырку, нет, в дырищу, и зуб разболится.

— Также стоматолог подскажет, как правильно ухаживать за зубами и дёснами, вовремя заметит, что у кого-то из ребят неправильный прикус…

— И исправит эту неправильность. Дядя Кузя, теперь я понял, что и здоровым людям нужно ходить на осмотры к врачам.

— Это называется диспансеризация. А ещё здоровые люди ходят к врачу, чтобы… Впрочем, лучше увидеть это своими глазами. Настраиваю времяскок. 1796 год. Англия.

— Дядя Кузя, безобразие какое! Тут не другие дети, а взрослые мальчика обижают! Один его держит, другой острой палочкой в руку тычет, мальчик плачет и вырывается.

— Не волнуйся, Чевостик, мальчика не обижают, а спасают…

— От болезни. Я пошутил, дядя Кузя. Я сразу догадался, что мальчику прививку делают.

— Точно! Мужчина с палочкой — английский врач Эдвард Дженнер — делает восьмилетнему Джеймсу Фиппсу вакцину от оспы. В те времена от этой страшной болезни умирали тысячи людей, а у тех, кто выздоровел, оспа оставляла на лице и теле шрамы. Но люди, ухаживающие за коровами, заболевали очень-очень редко.

— Потому что зарядку делали, правильно питались и на диспан… В общем, к врачам на осмотр ходили?

— Нет. Дело в том, что коровы тоже болеют оспой, но не человеческой, а коровьей. Если коровьей оспой заболевал человек, он переносил болезнь очень легко, почти незаметно. Зато получал защиту — иммунитет — от оспы человеческой.

Дженнер нашёл переболевшую коровьей оспой доярку, взял содержимое из корочек, оставшихся на её руке после болезни, и ввёл его в царапину на руке Джеймса.

— Дядя Кузя, а почему ты обычную прививку каким-то непонятным словом назвал?

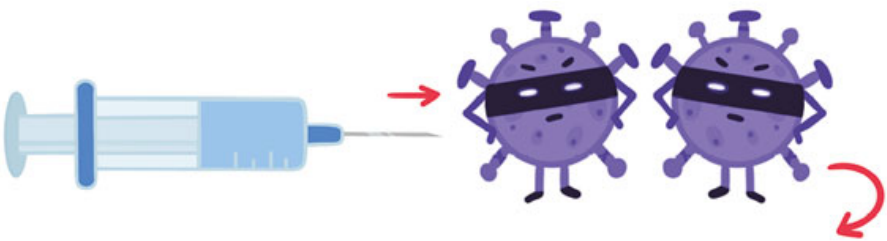
— Я назвал её вакциной. В переводе с латинского это означает «коровий».

— Ага, понятно! Это в честь коров, которые помогли людям переносить болезнь в более лёгкой форме.

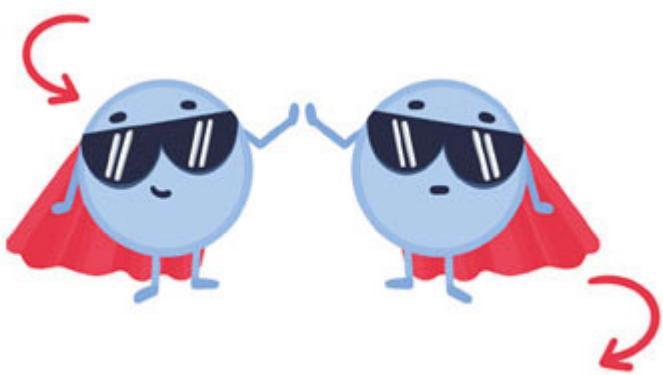
— Да. Вот ты сказал: «Обычная прививка». Но во времена Дженнера прививки не были обычным делом.

— Дядя Кузя, я немного боюсь прививок. Нельзя ли без них обойтись?

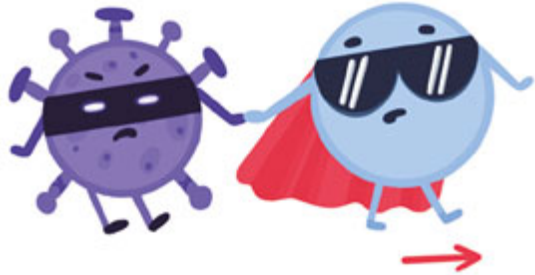
КАК РАБОТАЕТ ПРИВИВКА



1. В ОРГАНИЗМ ВВОДЯТ ЧАСТИЦУ ИНФЕКЦИИ.



2. ВИРУС СТИМУЛИРУЕТ ОРГАНИЗМ К ВЫРАБОТКЕ АНТИТЕЛ.



3. АНТИТЕЛА ПРЕДОТВРАЩАЮТ РАЗМНОЖЕНИЕ ВИРУСОВ И ИНФИЦИРОВАНИЕ КЛЕТКИ.

— Понимаю тебя, Чевочка. Уколы — это неприятно. И никто не будет тебя колоть зря. Если родители или взрослый, который тебя растит и воспитывает, посоветовались с врачами и решили, что прививка необходима, — её надо делать, а иначе… Настраиваю времяскок. 1925 год. Аляска.

— Ух, холодина! Но всё равно мне нравится: я никогда раньше не ездил на собачьих упряжках. Как быстро мы мчимся по снежной равнине! Это, что, соревнование, какая упряжка прибежит быстрее?

— Нет, это не соревнование, а Великая гонка милосердия. Собачьи упряжки везут в город Ном сыворотку, то есть лекарство против страшной болезни — дифтерии. Другой возможности доставить лекарство в Ном и остановить эпидемию нет.

— Что остановить?

— Эпидемию. Это когда многие люди заражаются какой-то инфекцией. Оглянись. Видишь, сколько упряжек? Всего в гонке участвовало сто пятьдесят ездовых собак хаски, а управляли нартами — санями, на которых мы с тобой сидим, — двадцать погонщиков. Вожак нашей упряжки — пёс Балто, а в этом ящике — та самая драгоценная сыворотка. Через полчаса она будет доставлена в город и спасёт многих людей. Но ещё больше жизней спасут прививки от дифтерии. После Великой гонки милосердия в необходимость прививок поверят многие. Благодаря вакцинам люди избавились от большинства опасных болезней.

— Дядя Кузя, а нельзя вообще все инфекции победить?

— Непростой вопрос ты задаёшь, Чевочка с хвостиком. Учёные и врачи очень стараются найти лекарства или сделать вакцины от всех болезней. Но бактерии и вирусы не сдаются. Поэтому каждый человек должен правильно себя вести, чтобы не заболеть во время эпидемии. Настраиваю времяскок. XIV век. Венеция.

— Дядя Кузя, мне тут нравится: яркое солнце, синее-пресинее море, чайки летают. В море — остров, возле его берега стоят корабли. Какие они красивые! А мы можем на палубу одного из них попасть? Я давно мечтал на парусном корабле побывать, на мачты залезть, в трюмы спуститься.

— Нет, Чевостик, этого делать нельзя.

— Почему?

— В XIV веке, где мы сейчас находимся, в мире свирепствовала страшная болезнь — чума. Корабли пришли в Венецию издалека. Моряки могли заразиться чумой в городах и странах, откуда пришёл корабль, и, сойдя на берег, передать инфекцию другим людям. Поэтому власти Венеции решили, что каждый корабль, приходящий в порт, должен сорок дней простоять у острова Лазаретто.

— Ой, я знаю, что такое «лазарет». Там лечатся заболевшие люди. Это что-то вроде больницы, так? На острове есть больница, поэтому его так назвали?

— Наоборот: лазареты получили своё название от этого острова. Если за сорок дней на кораблях никто не заболеет, моряки могут сойти на берег. Ну а если появятся больные, их будут лечить тут же, на острове.

— Дядя Кузя, получается, у кораблей и моряков сейчас карантин?

— Да. Слово «карантин» происходит от итальянского «сорок дней». На самом деле срок карантина зависит от заболевания. И карантин нужно строго соблюдать, чтобы не заболеть самому и не заразить других. Вообще, во время эпидемии нужно чётко выполнять указания врачей и взрослых. Только так можно победить эпидемию.

— Дядя Кузя, какая же интересная жизнь у врачей! Мне очень хочется стать врачом, помогать людям. Ты поможешь мне этому научиться?

— Постараюсь. Настраиваю времяскок. Наше время. Москва. Медицинская академия. Симуляционный центр.

— Ой, сколько врачей вокруг одного больного столпилось. Один врач ему искусственное дыхание делает. Но что-то не очень получается. Теперь другой врач того, первого, сменил. Вроде получилось. Но почему-то больной не встаёт. Теперь за него

третий врач взялся. Дядя Кузя, они его так совсем залечат!

— Не залечат, Чевостик, не волнуйся. На самом деле это не больной, а медицинский манекен, с помощью которого студенты, будущие врачи, учатся оказывать первую помощь людям.

— Выходит, это не так-то просто, сделать искусственное дыхание.

— Да. Неправильно оказанная помощь может повредить больному. Иногда даже трогать пострадавшего человека опасно. Поэтому главное, что ты должен запомнить: если видишь, что произошло несчастье, если человек пострадал или болен, зови взрослых. Если у тебя есть телефон, вызывай скорую помощь по номеру 112 или 103.

— 112 или 103. Запомнил. Но давай этот номер в открытия запишем, чтобы и другие его запомнили.

Задание

Хорошенько запомни номера телефонов, по которым можно вызвать скорую помощь. Если ты увидел, что с кем-то случилась беда, постарайся сохранять спокойствие, быстро вызови скорую помощь и подумай, как ты можешь помочь человеку, пока врачи в пути. Например, если у пострадавшего открытая рана и идёт кровь, постарайся остановить её, зажав рану и перевязав чистым платком или бинтом.

ОТКРЫТИЕ 7. ПОЧЕМУ ЗДОРОВЫМ НУЖНЫ ВРАЧИ

1. НЕ ХОЧЕШЬ БОЛЕТЬ — ВОВРЕМЯ ХОДИ НА ОСМОТР К ВРАЧУ.

2. ПРИВИВАЙСЯ, ЕСЛИ ЭТО СОВЕТУЕТ ВРАЧ. УКОЛЫ — ШТУКА НЕПРИЯТНАЯ. И ВОЛНОВАТЬСЯ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ ВПОЛНЕ НОРМАЛЬНО. ПОМНИ: ПРИВИВКА — ЭТО БЕЗОПАСНО. ВСЕГО ОДИН УКОЛ ЗАЩИТИТ ТЕБЯ

ОТ ОПАСНОЙ БОЛЕЗНИ И ОТ ДЕСЯТКА УКОЛОВ В БУДУЩЕМ.

3. ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЙ СОБЛЮДАЙ НЕОБХОДИМЫЕ ПРАВИЛА, В ТОМ ЧИСЛЕ КАРАНТИННЫЕ. ЛУЧШЕ ПОСИДЕТЬ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ДОМА, ЧЕМ ЗАБОЛЕТЬ И ЛЕЖАТЬ В БОЛЬНИЦЕ.

4. ЕСЛИ ПРИ ТЕБЕ С ЧЕЛОВЕКОМ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА И ЕМУ ТРЕБУЕТСЯ

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ — ЗОВИ НА ПОМОЩЬ И ЗВОНИ ПО ТЕЛЕФОНАМ 112 ИЛИ 103.

Вот мы и дома!

— Что загрустил, Чевочка?

— Загрустил, потому что, получается, я только и могу, что взрослых позвать да скорую помощь вызвать. Вот и вся моя помощь людям…

— Я не согласен с тобой, Чевостик! Во-первых, самую простую помощь ты всё-таки можешь оказать. Например, промыть царапину или маленький порез, наклеить пластырь. Во-вторых, ты можешь помочь людям по-другому. Помнишь, мы с тобой говорили о психическом, или ментальном, здоровье?

— Помню. Когда всё хорошо и тебя никто не обижает — душа не болит. Это и есть ментальное здоровье.

— Да. И ты можешь помочь другим людям, если будешь относиться к ним с уважением. Все мы разные. Один сильнее, другой слабее. Важно помнить, что обижать и унижать нельзя никого: ни сильного, ни слабого, ни здорового, ни больного, ни пожилого, ни маленького.

— Дядя Кузя, ты же знаешь, я никогда-никогда никого не обижу. У нас во дворе гуляет мальчик, который, хотя и большой, не умеет говорить. Я заметил, что ему нравится смотреть, как другие ребята играют в футбол. И я взял и кинул ему мячик. Мальчик сначала испугался, а потом мы с ним бросали друг другу мяч, и он улыбался. И мама мальчика тоже.

— Я знаю, Чевостик, что ты всегда готов прийти на помощь тому, кто в ней нуждается. Поэтому верю, что ты можешь стать хорошим врачом. А теперь нам пора возвращаться. Домой! Выключаю времяскок.

Все книги из серии «Чевостик» на сайте МИФ.

Сборник заданий «Познавательные лабиринты с Чевостиком» — распечатай и играй!

МИФ Детство

Подписывайтесь на полезные книжные письма со скидками и подарками: mif.to/d-letter

Все книги для детей и родителей на одной странице: mif.to/deti

#mifdetstvo

Над книгой работали

Руководитель редакционной группы **Анна Сиваева**
Ответственные редакторы **Анна Бойцова, Мария Замятина**
Художественный редактор **Татьяна Сырникова**
Литературный редактор **Ирина Чайковская**
Научный редактор **Дарья Анисимова**
Арт-директор **Анна Журко**
Корректор **Татьяна Князева**

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией Webkniga.ru, 2023